



3. Juni 2026

Presseinformation

Yoga-Retreat im Zeichen der Elemente: Vier Tage für innere Balance und Stärke in Oberstaufen

An den längsten Tagen des Jahres verwandelt sich Oberstaufen vom 18. bis 21. Juni erneut in einen Ort der Entschleunigung. Bei den Achtsamkeitstagen *BEWUSST SEIN* stehen Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Ayurveda im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erwartet ein Programm mit mehr als 25 Angeboten für Körper, Geist und Seele – eingebettet in die Naturkulisse des Allgäus.

Einatmen. Ausatmen. Ankommen: Inspiriert von der Kraft der Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft gilt es, bewusst innezuhalten, neue Energie zu tanken und sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Das Programm reicht von Yoga-Einheiten und DIY-Workshops wie einer Salbenherstellung über eine Kakao-Zeremonie bis hin zum Ayurveda-Brunch und einer Sundowner-Kanu-Tour. Begleitet werden die Teilnehmenden von erfahrenen Coaches aus der Region mit unterschiedlichen Schwerpunkten. „Das Besondere an diesem Retreat ist, dass viele Einheiten draußen stattfinden; auf Wiesen, an besonderen Kraftplätzen oder mit Blick auf die Berge. So wird die Natur bewusst Teil der Erfahrung“, so Yoga-Coachin Anja Tietz.

Die mehr als 25 Sessions können wahlweise als einzelne Tagesangebote (ab 95 Euro) oder als modulare Einzelangebote (ab 15 Euro) gebucht werden. Informationen zu den Angeboten und deren Buchung unter oberstaufen.de/yoga.

Vier Tage im Zeichen der vier Elemente:

Für einen kraftvollen Start beginnen alle Tage im Oberstaufen PARK mit einer frei zugänglichen Sunrise-Yoga-Einheit.

- Donnerstag, 18. Juni – Feuer: Chai-Tee-Zeremonie, Yoga, Johannisfeuer
- Freitag, 19. Juni – Erde: Ayurveda-Brunch, Gewürzreise, Kakao-Zeremonie
- Samstag, 20. Juni – Wasser: Yoga, Nervensystem-Workshop, Kanu-Tour
- Sonntag, 21. Juni – Luft: Aromatherapie, Embodiment, Indigenes Yoga mit Klang-Meditationsreise



Bildunterschriften:

- 1) Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Unter dem Titel *BEWUSST SEIN* lädt Oberstauen Tourismus vom 18. bis 21. Juni zu den Achtsamkeitstagen im Zeichen der Elemente ein.
– *Copyright: Oberstauen Tourismus Marketing GmbH*

- 2) Ein kraftvoller Start in den Tag mit dem Sonnengruß im Oberstauen PARK. Das modulare Programm der Achtsamkeitstage umfasst Angebote zum Reinschnuppern ebenso wie intensive Sessions zum Auspowern.
– *Copyright: Oberstauen Tourismus Marketing GmbH*

- 3) Sich durch die Geschmackswelten der heilenden Ayurveda-Küche beim Brunch im Oberstauen PARK kosten. Vegetarisch, regional-saisonal und frisch zubereitet: von süß bis herzhaft, von kalt bis warm.
– *Copyright: Oberstauen Tourismus Marketing GmbH*